



# 給食だより

2021年2月1日発行  
 すくすくどろんこの会  
 統括管理栄養士：矢部まり子  
 栄養士：小柴結

節分を過ぎると暦の上では春といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと成長し、できることも増えてきましたね。

季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。




## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は体の成長とともに育っていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきたいと思います。

甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験によって好むようになる味が苦味と酸味です。そのため、経験の少ない子どもには苦手な味になりやすい味です。

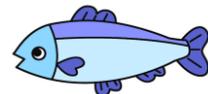
今は味覚が形成される重要な時期です。色々な素材や味に触れることが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。




## 給食レシピ

### 白菜とさばのごま和え

- ★材料★
- 白菜……………葉4～5枚程度
  - にんじん…1/3本
  - さば缶……50g
  - すりごま…小さじ2
  - しょうゆ…小さじ1
  - 顆粒和風だし…一つまみ



- ★作り方★
- ①白菜は短冊切り、にんじんは干切りにして食べやすい柔らかさになるまで茹でて冷ます
  - ②さば缶の身をほぐし、①と和える
  - ③すりごま、しょうゆ、和風だしで味を調える

- ★POINT★
- さば缶は分量のしょうゆで一度炒めてから野菜・ごまと和えるとよりさばの匂いが減って食べやすくなりますよ！

## ☆2月の栄養強化day☆

- 2日（火） 食物繊維強化day  
(切干大根のサラダ)
- 5日（金） 鉄分強化day  
(レバー入りミートスパゲティ)
- 25日（木） 鉄分強化day  
(レバー唐揚げ)



## ☆給食室より☆



緊急事態宣言により食育を行うことができなくなってしまい残念ですが、給食室ではいつも通りおいしい給食を提供していきます！



## 豆まきの話



節分といえば豆まき。豆は「魔滅」という漢字をあてることがあり、「魔」を「滅ぼす」という意味から、豆まきをするようになったと言われています。また、炒った豆を使用するのも「射る」にかかっているそうです。

## ☆食育予定☆

今月も緊急事態宣言、および感染症等の動向を見ながら実施を検討していきます。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

